Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.

Оборудование и спортивный инвентарь должны соответство­вать правилам занятий и соревнований по данному виду спорта. Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию — травмобезопасность.

Для профилактики спортивного травматизма необходим свое­временный и качественный контроль за состоянием технологи­ческих устройств, крепления спортивных снарядов, средств стра­ховки и различных защитных приспособлений.

Спортивные сна­ряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок. Количество, вид, места расположения и нормативные нагрузки технологических устройств для крепления спортивных снарядов должны соответствовать схеме расположе­ния и чертежам этих устройств. Усилия, прилагаемые к техноло­гическим устройствам, не должны превышать предельно допус­тимых величин, указанных в схеме расположения технических устройств и обозначенных мест креплений. Так, динамическое усилие на одинарную лонжу не должно превышать 700 кгс. Пре­дохранительный пояс (не уже 30 мм), используемый акробатами и гимнастами, следует хорошо подгонять по фигуре.

Важны в санитарном отношении условия хранения и эксплуа­тации снарядов, канатов и средств страховки. Их нужно оберегать от повреждений и преждевременного износа и коррозии. Так, син­тетические канаты необходимо защищать от действия прямых сол­нечных лучей и влаги, изделия из резины запрещается хранить вблизи приборов отопления, нельзя допускать постоянного попа­дания на них прямых солнечных лучей и масел. Кожаные изделия следует протирать касторовым маслом не реже одного раза в ме­сяц (ГОСТ 18102-72).

Администрация спортивного сооружения должна иметь пас­порта или эксплуатационные документы на технологическое обо­рудование и средства страховки, включающие инструкции по безо­пасной установке и эксплуатации спортивных снарядов.

Ежегодно перед началом спортивного сезона все спортивное оборудование и инвентарь обследуется специальной комиссией и представителями территориальных органов Санэпиднадзора. Про­водятся испытания на эффективность и безопасность эксплуата­ции технологического оборудования и средств страховки. Конст­рукции и узлы подвески и установки спортивных снарядов под­вергаются полному техническому освидетельствованию (внешний осмотр и испытания пробной нагрузкой один раз в 3 года) и ча­стичному — один раз в год перед началом спортивного сезона.

Динамические испытания проводят двукратным подъемом и опус­канием груза с проверкой действия всех механизмов. В пробной нагрузке используются заранее взвешенные мешки с песком или другие мерные грузы. Продолжительность фиксации груза — не менее 5 мин.

Результаты технического освидетельствования спортивных сна­рядов оформляются специальным актом дублирующегося в жур­нале технического освидетельствования, хранящегося у старшего инженера спортивного комплекса.

Предупредительный (перед каждой тренировкой) и текущий осмотр спортивных снарядов и средств страховки спортсменов проводит тренер, который в случае обнаружения какой-либо не­исправности, остаточных деформаций или трещин должен до ис­правления или замены дефектных деталей запретить тренировки на этом спортивном снаряде. Весь инвентарь, защитные приспо­собления и спортивное оборудование, используемые в различных видах спорта, нуждаются в тщательном уходе.

Во многих видах спорта (бокс, фехтование, хоккей, футбол и др.) применяются различные защитные приспособления. Для пре­дохранения суставов и сухожилий от ушибов, вывихов и растяже­ний используются голеностопники, наколенники и налокотники из эластичного трикотажа. Выпускаются напульсники (кожаные браслеты) для лучезапястных суставов тяжелоатлетов, препятству­ющие растяжению сухожилий при выполнении упражнений со штангой.

Гимнасты применяют ладонные накладки (перчатки) для пре­дупреждения срывов кожи в упражнениях на перекладине и коль­цах и снятия болевых ощущений.

Для профилактики травм в области паха и поясницы при под­нятии тяжестей и натуживании используются бандажи, для защи­ты промежности — защитные раковины.

Для предупреждения плоскостопия конькобежцы, фигуристы, хоккеисты применяют супинаторы — ортопедические стельки. Хоккеисты защищают голову легким и надежным шлемом, кото­рый не должен уменьшать поля периферического зрения и ухуд­шать слышимость, велосипедисты и мотогонщики — велошлемом и шлемом-каской.

Для профилактики травм в боксе используется специальное снаряжение: специальный бандаж для защиты от травм, связан­ных со случайными ударами ниже пояса, назубник, или капа, — мягкая каучуковая прокладка на зубы верхней челюсти. Капы под­бираются для каждого боксера и хранятся в алюминиевой или пластмассовой коробочке с влажной губкой, предохраняющей их от чрезмерного высыхания. После пользования назубника его тща­тельно промывают. Брови и уши боксеров защищают специаль­ные маски. Они изготавливаются из мягкой кожи с набивкой из губчатой резины или различных синтетических материалов.

Маски должны периодически дезинфицироваться, боксерские перчатки после тренировки — просушиваться, а их внутренняя поверхность — периодически дезинфицироваться. Покрышки бок­серского ринга и борцовского ковра необходимо протирать не­сколько раз в день влажной тряпкой, обрабатывать пылесосом и 1—2 раза в неделю протирать 3%-ным раствором перекиси водо­рода с добавлением 0,5% стирального порошка.

Большое психогигиеническое значение имеет рациональное цве­товое оформление спортивных объектов. Это важно и для профи­лактики спортивного травматизма. Цветовое оформление спортивного сооружения должно вызывать чувство эстетического удовлет­ворения, улучшать нервно-психическое состояние спортсмена и повышать его работоспособность. В цветовом оформлении спортив­ных объектов учитывается их назначение, вид спорта, размеры и форма сооружения, ориентация, климат, оптимальность цветово­го контраста между спортивными предметами и фоном. Для окрас­ки стен рекомендуются светлые тона: палевый, кремовый, перси­ковый, светло-розовый, коралловый, морской волны, серо-жем­чужный, небесно-голубой.

Нужно избегать коричневого цвета, ярко-красного (возбуждающего), черного (поглощающего слишком много света). В окраске стен можно использовать два разных цвета (прин­цип биколоризма). При этом светлота стен должна быть несколько выше средней (коэффициент отражения в пределах 40—50%).

Существуют определенные требования к использованию цвета с сигнальными целями. Сигнальным красным цветом окрашива­ют противопожарный инвентарь, а также выполняют запрещающие надписи. Все выступающие части многокомплектного спортивно­го оборудования, могущие быть причиной травм, должны быть окрашены в красный цвет. Это относится к крючкам «лягушек», за которые крепятся растяжки снарядов, стоек и др.

Сигнальный синий цвет — цвет информации. Информационные табло в спортив­ном зале должны быть окрашены в синий цвет на белом фоне.

При необходимости выделить какой-либо предмет или поверх­ность (баскетбольное кольцо, плавающая разметка бассейна, край вышки или трамплина) рекомендуется использовать насыщенный сигнальный оранжевый цвет. Его применяют и для окраски мячей (баскетбол, теннис). Это связано с высокой скоростью зрительно­го различения этого цвета.

Игровые площадки рекомендуется размечать сигнальным бе­лым цветом. Он имеет наиболее высокий коэффициент отраже­ния, что позволяет игрокам хорошо контролировать игру при фиксации границ площадки за счет периферического зрения.

Если на одной площади необходимо разместить разметку для двух игр, вторую площадку следует размечать оранжевым цветом. При трех накладывающихся друг на друга площадках третья раз­мечается черным цветом.

Во многих универсальных спортивных залах гимнастические снаряды и другое оборудование хранятся в нерабочем положении у стен. Целесообразно места их размещения обозначать на стенах контурами синего цвета или в тон стены, но темнее. Это повыша­ет организованность занимающихся и быстроту уборки оборудо­вания после занятий. На полу постоянные места укладки матов и установки снарядов в рабочем положении также можно обозна­чить контурами.

В целом цветовое оформление спортивного сооружения не долж­но быть однотонным, нужно использовать цветовые пятна, комбинации холодных и теплых тонов. Например, если стены окра­шены холодным цветом (голубым), то пол может быть бежевый, палевый. Использование для напольных покрытий синтетических материалов расширило цветовую гамму, так как им можно при­дать любой цвет. Синтетические материалы обладают хорошими эксплуатационными свойствами, долговечны, за ними легко уха­живать. Для покрытия применяются различные марки синтети­ческих материалов.